

# Menú de Març 2023 "Escola Sant Climent"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

\*13-14-15 iogurt natural sense sucre

1  
Arròs amb tomàquet  
Pollastre de corral al forn amb panotxa de blat de moro  
fruita

2  
Crema de coliflor  
Bacallà a la llauna "enciam, cogombre i pastanaga"  
fruita de temporada

3  
Llenties a la jardinera  
Trita de carbassó "enciam, tomàquet i pastanaga"  
iogurt de llimona\*

6  
Mongeta perona amb patata  
Pollastre de corral al fungi amb xampinyons  
fruita

7  
Cigrons estofats amb verdures  
Trita francesa amb formatge i amanida  
fruita

8  
Fideuà  
Salmó al forn amb salsa de verdures "enciam, xerri i cogombre"  
fruita

9  
Crema de carbassó i poma amb rostes  
Hamburguesa mixta al forn amb el seu suc  
fruita de temporada

10  
Paella  
Anelles toves de calamar amb salseta "enciam, pastanaga i olives"  
iogurt natural ensucrat "La fageda"\*

13  
Pèsols amb patata  
Cuixa de pollastre de corral al forn amb allada i ceba  
fruita

14  
Arròs amb verdures  
Medalló de lluç al forn amb salsa marinera "enciam, llombarda, tomàquet"  
fruita

15  
Brou de verdures amb pinyols  
Tall rodó de gall dindi amb el seu suc  
fruita

16  
Crema de pastanaga  
Trita de patates "enciam, tomàquet i blat de moro"  
fruita de temporada

FESTA

20  
Macarrons integral amb salsa napolitana gratinats  
Pollastre de corral al forn amb ceba i pebrot "enciam, pastanaga i xerri"  
fruita

21  
**MENÚ ESCOLLIT PER 6èA**  
"RAÏM"  
Arròs tres delícies "pèsols, truita i pernil dolç"  
Quiche amb ou "cogombre, tomàquet i olives"  
Plàtan amb rajolí de xocolata

22  
Cigrons estofats amb verdures  
Lluç al forn amb salsa verda  
fruita

23  
Brou de carn amb pistons i llegum  
Llaminera de porc amb salsa de poma  
fruita de temporada

24  
Estofat de verdures amb patata  
Calamars a la romana "enciam, pastanaga i olives"  
iogurt de macedònia\*

27  
Brou de pollastre amb galet petit i llegum  
Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i olives"  
fruita

28  
Arròs amb verdures  
Pinxits de gall dindi rostit  
fruita

29  
Vichyssoise "crema de porro" amb rostes  
Bacallà al forn amb pisto "enciam, tomàquet i blat de moro"  
fruita

30  
**MENÚ ESCOLLIT PER 6èB**  
"POMES"  
Llenties guisades amb xoriçó  
Daus de tonyina a la planxa amb tomàquet amanida amb olives  
fruita de temporada

31  
**MENÚ DE CINE**  
Espaguetis napolitana  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
**ANYS I ANYS...**pa de pessic  
iogurt natural "La fageda"\*

## Programació de Dietes Setmanals

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

Pa integral tots els dies

TASTA'M: aquest dia provarem "Faves a la catalana"

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Cel·liaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per a cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc, o blau.

Salses i sofregits

Amanida Campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, orenga, pebre blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil.

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

M<sup>o</sup>Carmen Àvila  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011  
www.elmenudelpetit.es

# Proposta de sopars de Març 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 	2 	3 
6 	7 	8 	9 	10 
13 	14 	15 	16 	17 <b>FESTA</b>
20 	21 	22 	23 	24 
27 	28 	29 	30 	31 

## Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

## Recomanacions

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteïcs, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

Bon profit!